

Power *Yoga.*

Fitness für Jedermann



In meinem **Power Yoga-Kurs** werden dynamische und kraftvolle Körperhaltungen mit einer bewussten Atemführung kombiniert. Für mich steht die Stärkung deiner Muskulatur, die Verbesserung deiner Flexibilität und Koordination sowie die Förderung deiner Balance im Fokus. Die Übungen werden individuell angepasst, was dir ermöglicht dich auszuprobieren und täglich an deinem Grad der Intensität zu trainieren.

Die Kräftigung deiner Muskulatur hilft die Haltungsschwächen auszugleichen und Gelenkproblemen vorzubeugen. Gleichzeitig arbeiten wir intensiv an deiner Flexibilität, um deine Bewegungsfreiheit zu verbessern und Spannungen im Körper zu lösen.

Ich freue mich sehr auf dich!

Michaela Boller

Physiotherapeutin, Fitness- und Gesundheitstrainerin;
u.a. zertifizierte Kinder & Jugend Yogalehrerin sowie
Power-Yoga Trainerin und Mama von 3 Kindern



Start am Di. den 23. April 2024

Wann: Di. 8:00-9:00 Uhr,

Do. 19:45-20:45 Uhr; Fr. 8:30-9:30 Uhr

Kursdauer: 15 Wochen

Einstieg alle 5 Wochen möglich

Einheit: 60 min á 17 €

Kontakt:

michaela.boller@motivationmensch.de

Wo: Brückenstr. 15, 79761 Waldshut

Die Kurse finden in den Räumlichkeiten der Stoll VITA Stiftung statt.

Motivation*Mensch.*

